# Shallow Water Blackout Awareness Stats and Facts – Spanish



## HECHOS

1. El síndrome en aguas poco profundas puede causar una pérdida repentina de conciencia mientras se está bajo el agua. Esto puede dar lugar a que la persona sea incapaz de nadar hasta la superficie o de tomar aire, provocando el ahogamiento.
2. Uno de los principales peligros del síndrome en aguas poco profundas es la ausencia de señales de advertencia o malestar. Las personas a menudo no experimentan la típica necesidad de respirar o señales de socorro que normalmente les incitarían a salir a la superficie para tomar aire.
3. Cuando una persona contiene la respiración durante un periodo prolongado, los niveles de oxígeno en el cuerpo disminuyen. La falta prolongada de oxígeno puede provocar hipoxia, una situación en la que el cerebro y otros órganos vitales no reciben suficiente oxígeno. Esto puede causar daño cerebral, pérdida de memoria, deterioro cognitivo y otros problemas de salud graves.
4. El desmayo en aguas poco profundas es especialmente arriesgado durante actividades como la apnea, la natación subacuática, el buceo con tubo y las competiciones en las que se mantiene la respiración. Estas actividades implican una contención de la respiración prolongada y pueden aumentar la probabilidad de que se produzca un desmayo en aguas poco profundas.
5. Muchas personas pueden no ser conscientes de los riesgos y peligros asociados al desmayo en aguas poco profundas. Un conocimiento insuficiente de las técnicas de respiración adecuadas, los protocolos de seguridad y la importancia de contar con un sistema de compañeros durante las actividades acuáticas pueden contribuir a que se produzcan accidentes y muertes.

## ESTADÍSTICAS

- No existen estadísticas a escala nacional sobre víctimas mortales por desvanecimiento en aguas poco profundas. Pero sólo en el estado de Nueva York, cuatro personas de entre 17 y 22 años y “conocidos por ser nadadores avanzados a expertos” murieron en incidentes de retención de la respiración, según el estudio del departamento de salud de la ciudad de Nueva York.

- Se registraron 3 muertes que probablemente fueron desmayos en aguas poco profundas en piscinas, lo que abarca aproximadamente la mitad de las YMCA de EE.UU. Las tres tenían una conexión militar, incluido un aspirante a Navy SEAL que murió en Long Island, Nueva York, un veterano que también era triatleta que murió en Maine y un tercer caso en el sureste de EE.UU..
- Hasta una de cada 10 lesiones de la médula espinal cervical está causada por un accidente de buceo.
- La Asociación Americana de Cirujanos Neurológicos (AANS) informa de que cada año se producen en Estados Unidos unas 11.000 lesiones de la médula espinal. Alrededor del 80% de los lesionados son varones. El buceo es la cuarta causa de lesión medular entre los hombres y la quinta entre las mujeres. El Centro Estadístico Nacional de Lesiones Medulares de la Universidad de Alabama en Birmingham afirma que entre el 3 % y el 5 % de las lesiones medulares se deben a accidentes de buceo.
- Los Institutos Americanos de Investigación informan de que el 57% de todos los accidentes relacionados con el medio acuático se producen en lagos y ríos, mientras que sólo alrededor del 30% ocurren en piscinas, desconociéndose el 12% restante.